



国家基本公共卫生服务项目

儿童中医保健常识



新洲区邾城街卫生院

二〇二四年 印制

中医 养生之道

传统中医养生调理

未病先防 未老先养
调整阴阳 补偏救弊



扫码获取视频讲解

玩具等；

(4) 避免与手足口病患者接吻、拥抱等密切接触；

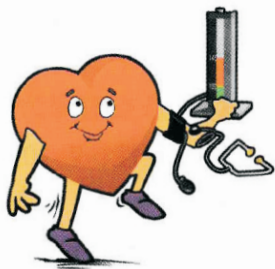
(5) 为防止将病毒传染给别人，患病儿童应居家隔离至康复后一周。

关于儿童心肌损害的防治知识

儿童心肌损害是目前心血管专业临床上最常见的诊断，包括各种原因导致的心肌受累，多于感染后出现。

(一) 症状。主要表现为长叹气、气短、乏力、倦怠、面色略显苍白；部分年长儿可诉心前区不适、胸闷、活动后疲乏；或无症状。

(二) 体征。可有面色略苍白，口周青。心脏查体



多无明显异常，心界正常，心音有力，部分可有心动过速或心动过缓、早搏等。

(三) 实验室检查

1. 血清心肌酶：在急性期均可升高，但CK-MB的升高对心肌损伤的诊断意义更大。

2. 血清肌钙蛋白(Tn)的测定常为阴性。

3. 心电图：心肌损害心电图改变呈非特异性，可出现各种类型的心电图异常表现，但这些异常均不足以诊断心肌炎。

4. 超声心动图可见心脏结构和收缩功能正常。可见极少量心包积液。

目 录

儿童中医体质保健知识·····	2
小儿推拿·····	9
儿童中医保健知识·····	11
少儿的保健要点·····	13
儿童手足口病防控核心信息·····	14
关于儿童心肌损害的防治知识·····	16



儿童

儿童中医体质保健知识

儿童常见中医体质分为以下7型：

(1) 生机旺盛质；

定义：从小机体就有较好的自我调节能力，对自然环境适应力强，生长发育良好，智力发育正常，精神状



态好，疾病少，恢复快。

表现：食欲正常，饮食量按期增加。自我调节能力强，进食寒热食品，体内阴阳都能自行调和，不会出现明显不适。毛发润泽，皮肤柔嫩，面色红润有光泽，唇色红润，精力充沛，活泼强健，语声清晰，哭声洪亮和顺，睡眠安静，无盗汗自汗，大便每天1次，成形不干燥，小便正常，舌体正常，舌淡红，苔薄白，脉滑或缓。

生长发育：发育正常，身体健壮、匀称、生机勃勃、生长旺盛。

学习能力：学习能力好。

3、大多数患者症状轻微，以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要症状，呈自限性，7-10天病程后痊愈。

4、少数患者可出现脑炎、脑干脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭等严重并发症，甚至引起死亡。

5、手足口病主要通过接触患者鼻咽分泌物、唾液、疱疹液、粪便，以及接触被污染的玩具、奶瓶、餐饮具等物品或环境进行传播。

6、我国自主研发上市的EV71疫苗可有效预防EV71相关手足口病发病、重症和死亡，对CV-A16等其他肠道病毒无交叉保护。

7、接种EV71疫苗的适龄儿童为6月龄-5岁，建议尽早接种，低龄儿童尽量在12月龄前完成2剂次接种程

序。

8、目前肠道病毒无特异抗病毒药，以支持和对症治疗为主，早期识别重症是成功救治的关键。

9、良好的个人和环境卫生是预防手足口病的重要手段，具体如下：

(1) 进食前、如厕后、



处理呕吐物或更换尿布后应洗手；

(2) 不要与他人共用毛巾或个人物品；

(3) 经常清洁和消毒常接触的物品表面，如家具、



童期，亦称学龄前期，应有计划地进行幼儿园教育，开展适于幼童特点的各种活动，做好预防保健工作，加强医护与教育，防止意外事故发生。要注意培养优秀品德及初步的独立生活能力。

(五) 儿童期

从七周岁到十二周岁为儿童期，亦称学龄儿童期。应重视德、智、体、美教育，使之全面发展，继续做好儿童保健，要特别注意预防近视、龋齿和脊柱变形，防止扁平足。加强体育锻炼，使体格和智慧进一步发展。

儿童手足口病防控 核心信息

1、手足口病是由多种人肠道病毒引起的一种儿童常见传染病，常见血清型有肠道病毒71型(EV71)和柯萨奇病毒A16型(CV-A16)。

2、发病人群以5岁及以下儿童为主，重症死亡主要集中在3岁及以下儿童。同一儿童可因感染不同血清型肠道病毒而出现多次发病。



成因：先天禀赋良好，后天脾胃旺盛。

(2) 脾虚质；

定义：由于各种因素导致脾胃虚弱、所引起的一系列脾虚证状主要特征的一种体质状态，对外界适应力差，较易引起各种的胃肠道疾病和呼吸道疾病。



表现：经常出现食欲不振，进食后消化不好，口气秽臭，进食量少，神疲懒言，哭声较低，身体虚胖，安静少动，面色苍白或萎黄，自汗乏力，动则汗多，大便溏烂，或夹不消化食物残渣，

每日2-3次，小便量多或正常，舌色淡，舌体胖有齿痕，苔薄白，脉细。

生长发育：出现虚胖型的形体。

学习能力：容易引起学习能力不足，记忆力下降，机体抵抗力下降，甚至影响智力发育。

成因：后天饮食不当与失调。

调理方法：健脾。

方药：四君子汤。

(3) 热滞质；

定义：由于脾胃亏虚或饮食不节，积滞日久化热，导致的一种综合症状。

表现：平素恣食、肥腻、辛辣、煎炒等食品，尤其进食“燥热”食品后，易出现不适。唇红，面色偏红，或有低热，烦躁、多啼，夜卧不安，或睡中头汗出，不耐热，口臭，口渴喜冷饮，大便干燥，



小便黄，舌质红，苔黄厚或腻，脉滑数。

生长发育：形体偏瘦。

学习能力：容易引起学习能力不足，记忆力下降，机体抵抗力下降，甚至影响智力发育。

成因：饮食不知自节，恣食、偏食，宿食不消，气机郁滞，久蕴化热；或气郁、血郁、痰郁、湿郁、情志郁结等日久化热而成。

调理方法：清热消滞。

方药：小儿热滞汤。

(4) 湿滞质；

定义：由于脾气亏虚，

湿浊阻滞，以脾虚湿滞导致的一种综合症状。

表现：食欲差，食量不多，平素嗜食肥甘厚腻的食物。自我调节能力差，尤其进食湿气重的食物后，感觉明显不适。面色萎黄或晄白，精神疲倦，不爱活动，食欲不振，眼屎多，厌食油腻，有时呕吐痰涎，纳呆，有时浮肿，脘腹痞闷，喜揉按，大便溏薄或泄泻，小便浑浊、量少或正常，舌质淡胖，边有齿痕，苔白腻，脉濡缓。

生长发育：形体虚胖。

学习能力：容易引起学习能力不足，记忆力下降，机体抵抗力下降，甚至影响



(二) 婴儿期

2、腹泻：宜进食薏苡仁、山药等 忌食生冷、油腻食品。

3、食欲不振：宜进食扁豆、莲子、山楂等：忌食寒凉、煎炸、甜腻食品。

疾病预防：提倡母乳喂养，加强体格锻炼，创造良好居住环境，减少屋尘。

少儿的保健要点

少儿在生长发育的过程中，饮食、环境几经变更，体格、心理发育会发生几次由量变到质变的飞跃。据此，少儿期可分为新生儿期、婴儿期、幼儿期、幼童期、儿童期这五个阶段，兹将各期的保健要点概述如下：

(一) 新生儿期

自出生至满月为新生儿期。以保温、合理喂养和预防感染为保健重点，还应保证充足睡眠及良好的睡眠姿势。

从满月到周岁为婴儿期。这是人一生中生长发育最迅速的阶段，被称作人生中第一个飞跃时期。此期的保健重点是合理喂养，注意寒温调护，按时进行各种预防接种。经常日中嬉戏，以促进飞跃式生长发育，提高抵抗力。

(三) 幼儿期

从一周岁到三周岁为幼儿期。重视早期教育，促进智力增长，以启蒙发萌。继续做好预防保健工作，培养良好卫生、生活习惯。

(四) 幼童期

从三周岁到七周岁为幼

二、4-6岁儿童日常保健

(一) 饮食调养

1、食物品种应多样化，以谷类为主食，同时进食牛奶、鱼、肉、蛋、豆制品、蔬菜、水果等多种食物，注意荤素搭配。

2、要培养小儿良好的饮食习惯，进餐按时，相对定量，不多吃零食，不挑食，不偏食。培养独立进餐的能力。

(二) 起居调摄

春夏秋冬走健康之路看四季养生网健康饮食养生问



题母婴保健养生小常识

1、养成良好的生活习惯，包括作息规律，定时排

便。

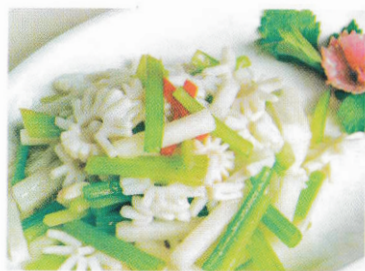
2、根据气温变化，及时增减衣服。遵循古训“四时欲得小儿安，常要一分饥与寒。”

(三) 运动保健

1、保证每天有一定时间的户外活动，接受日光照射，呼吸新鲜空气。

2、加强锻炼，适当运动，如跳绳、拍球等。

三、儿童饮食宜忌



1、大便干结：宜进食绿色蔬菜（芹菜、白菜、萝卜等）、水果（香蕉、苹果、火龙果等）、粗粮（玉米、燕麦等）；忌食香燥、煎炸、辛辣、油腻食品。

智力发育。

成因：脾主要运化的生理功能失常，体内水湿停聚。或长期在多雨或潮湿的环境下生活。

调理方法：健脾化湿。

方药：小儿湿滞汤

(5) 积滞质；

定义：由于饮食不当，调理不及时，内有积滞，而影响到脾胃的运化，导致的一种消化不良的综合症状。



表现：积滞蕴结脾胃，脾胃运化功能受阻，引起形体消瘦的一系列积滞症状：食欲不振，饮食量较少，饮食不慎则觉明显不适。面色苍白或萎黄，有时可见吐乳或酸馊食物残渣，腹部胀满，

大便不调，酸臭或便秘，或夹有食物残渣，舌色淡，舌体胖有齿痕，苔白厚，脉细。

生长发育：形体偏瘦。

学习能力：容易引起学习能力不足，记忆力下降，机体抵抗力下降，甚至影响智力发育。

成因：体质虚弱，饮食不当，乳食不节、饥饱失常，或过食肥甘生冷和难以消化之物，停聚不化，气滞不行。

调理方法：健脾消滞。

方药：小儿积滞汤。

(6) 心火偏旺质；

定义：小儿心常有余，心火易亢，以心火亢盛导致的一种综合症状。



表现：平素恣食肥腻辛辣煎炒等食品。易出现口腔溃疡、失眠、便秘等疾病。面红，心神不宁，多动不安，易兴奋，发脾气，注意力不集中，挑食，纳差，口臭，大便干结，小便黄，入睡难，睡觉易惊醒，夜间啼哭，踢被子、掀衣服，嘴唇偏红，舌质红，苔黄干，脉滑数。

生长发育：形体消瘦。

学习能力：容易引起学习能力不足，记忆力下降，机体抵抗力下降，甚至影响智力发育。

成因：先天禀赋偏颇，后天保健失调；嗜食肥腻厚味；有的因为过服温补药物，生火化热；或教育方法不当，情志失调，五志化火。

调理方法：清心降火。

方药：导赤散加减。

(7) 异禀质；

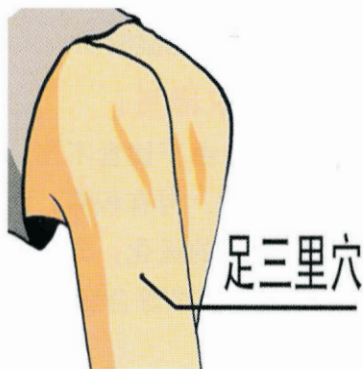
定义：由于先天禀赋不

足和禀赋特异性遗传等因素造成的一种体质。

(1) 生机旺盛质保健

【穴位按摩】

处方：足三里



操作方法：足三里(双)，平补平泻法按摩，使局部有麻胀感，每穴约3分钟。每天二次，早晚各一次，十天为一疗程。

【膳食保健】

饮食调养可选用具有健脾益气作用的食物，不可使用过于粘腻或难以消化的食物。饮食应营养均衡，适时

功效。

B) 防病传变：小儿得病后传变较快，易发生危急状态，小儿推拿可以起到预防发病、防止传变以及发生危急病症的作用。

儿童中医保健知识

小儿处于不断的生长发育过程中，五脏六腑的功能



不够完善，尤其表现为肺、脾、肾三脏不足，较成年人容易患病，因此应加强儿童日常保健。

一、0-3岁儿童日常

保健

(一) 饮食调养

1、婴幼儿脾胃功能较薄弱，食物宜细、软、烂、碎，营养均衡。

2、养成良好饮食习惯，避免偏食、切不可纵儿所好，乳食无度。

(二) 起居调摄

1、婴儿衣着要宽松，不可紧束而妨碍气血流通，影响骨骼发育。婴幼儿衣者应寒温适宜，避免过暖。

2、婴幼儿要有足够的睡眠，注意逐步形成夜间以睡眠为主、白天以活动为主的作息习惯。

3、经常带孩子到户外活动，多晒太阳，增强体质，增加对疾病的抵抗力。

十六世纪末小儿推拿作独立一科，为防治小儿疾病作出了不可磨灭的贡献。小儿推拿是以中医辨证理论为基础，通过穴位点按推拿、调节脏腑、疏通经络、调和气血、平衡阴阳的方式来改变儿童体质、提高机体免疫力的一种保健、治疗方式。

(1) 提高小儿机体各项功能

穴位与经络的治疗功能，已被现代临床医学所证实。穴位即为经络上的最重要点，通过刺激穴位，可以起到调整经络气血、阴阳平衡的作用。正气自然充足，正气存内，则邪不可干，也就是抵抗力增强，得病的机会相应减少。大量的临床实践证明，小儿推拿确有增强免疫功能的作用，同时，还可以保证小儿气血充盈，饮食不偏，食欲旺盛、发育正

常等。

(2) 缓解、解除小儿病痛

如果小儿有病，按摩小儿身体的某一部位，通过经络的联系，使其体内相应的脏腑产生相应的生理变化，从而达到治疗疾病的作用。小儿推拿治疗范围很广，可以对发热、感冒、咳嗽、哮喘、滞颐（流口水）、腹痛、腹泻、便秘、厌食、疳积（营养不良）、夜啼、遗尿、近视、小儿肌性斜颈等多种常见病有良好的治疗作用。

(3) 未病先防，提高小儿对疾病的抵抗力

小儿推拿对小儿强身防病的功能，主要体现在两个方面：

A) 未病先防：通过按摩，小儿气血调和，经络通畅、阴阳平衡、正气充足，因此可以起到不得病、少得病的

调养。

(2) 脾虚质儿童保健

【穴位按摩】

处方：脾俞、足三里

操作方法：脾俞（双），补法按摩，每穴约3分钟；足三里（双），补法按摩，每穴约3分钟。每天二次，早晚各一次，十天一个疗程。

【耳穴保健】

耳穴取：脾、皮质下交感。

将王不留行籽贴在0.6cm×0.6cm大小胶布中央，用镊子挟住贴敷在选用的耳穴上，每日按压2次，每次每穴按压30秒，3-7日更换1次，双耳交替。十次一个疗程。

【膳食保健】

应多食有补脾作用的食物，如牛肉、狗肉、鸡肉、太子参、山药、小米、粳米、糯米、扁豆、红薯、鸡蛋、

鲢鱼、菜花、胡萝卜、香菇等。

(3) 积滞质儿童保健方案

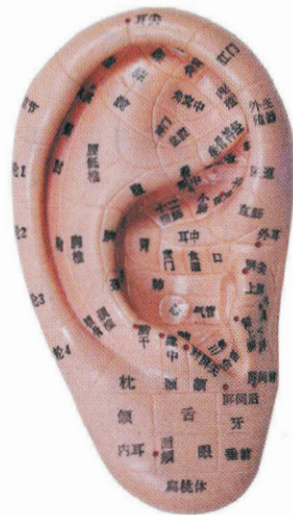
【穴位按摩】

处方：脾俞、足三里、中脘

操作方法：脾俞、足三里、中脘，泻法按摩，每穴约3分钟。每天二次，早晚各一次，10天为一疗程。

【耳穴保健】

耳穴取：脾、胃、大肠、



皮质下,将王不留行籽贴在0.6cm×0.6cm大小胶布中央,用镊子挟住贴敷在选用的耳穴上,每日按压2次,每次每穴按压30秒,3-7日更换1次,双耳交替。十次一个疗程。

【膳食保健】

调整饮食,适当减少食物的总量,节制零食,避免吃巧克力,花生米等脂肪过多的食品,选择清淡可口易消化,富含维生素及蛋白质的食物,如豆腐,新鲜蔬菜,鱼,蛋,小米粥等。

(4) 热滞质儿童保健方案

【穴位按摩】

处方:天枢、上巨虚、足三里,

操作方法:天枢、上巨虚、足三里,泻法按摩,每穴约3分钟。每天二次,早晚各一次,10天为一疗程。



【膳食保健】

宜多吃性质寒凉,具有清胃火、泻肠热作用的食物,如小米、小麦、豆腐、绿豆、绿豆芽、苦瓜、冬瓜、黄瓜、苋菜、白菜、芹菜、西瓜、香蕉、枇杷、梨、桃子等。

(5) 湿滞质儿童保健方案

【穴位按摩】

处方:脾脘、足三里、水分、天枢

操作方法:脾脘、足三里、水分、天枢,泻法按摩,每穴约3分钟。每天二次,早晚各一次,十天一个疗程。

【膳食保健】

宜多吃具有健脾、祛湿、

醒胃作用的食物,如猪肚、淮山、扁豆、芡实、苡仁、鸡爪,生姜、白术、党参等。

(6) 心火偏旺质儿童保健方案

【穴位按摩】

处方:神门、大陵、下巨虚

操作方法:神门、大陵、下巨虚,泻法按摩,每穴约3分钟。每天二次,早晚各一次,10天为一疗程。

【膳食保健】

可以多食一些性寒而味苦,具有清心火作用的食物,如苦瓜、苦菜、百合、苦丁茶等。

(7) 异禀质儿童保健方案

因为异禀质包含内容广泛,难以归纳为几种大的类型,而且,异禀质表现多种多样,因此,本型体质的保健以健脾补肾,补养先天、

后天为基础,以四君子汤合六味地黄丸为基本方,根据临床具体症状不同进行加减。太子参10g、白术10g、茯苓10g、甘草3g、生地黄10g、山萸肉5g、淮山药10g、牡丹皮5g、泽泻10g。

小儿推拿

春秋远在两千年的春秋战国时期,按摩疗法就广泛应用于医疗实践。由于按摩具有无痛苦、无毒副作用的特点,其在小儿疾病的防治和小儿保健方面也具有优势。汉朝的《五十二病方》里第一次提到了小儿推拿;《千金方药》记载了运用按摩避风寒的小儿保健护理法。到

